



ADAC Tipps für die Reiseapotheke

ADAC Tipps für die Reiseapotheke
Nach einer Studie der Weltgesundheitsorganisation starten 40 Prozent aller Fernreisenden völlig unvorbereitet in den Urlaub. Deshalb gibt der ADAC Tipps für die Zusammenstellung der individuellen Reiseapotheke. Zur Grundausstattung zählen Einmalhandschuhe, Pinzette, Schere, Wund-desinfektionsmittel, Pflaster und Kompressen, elastische Binden sowie Fieberthermometer. Arzneien gegen Schmerzen, Fieber, Durchfall, Verstopfung und Erkältung sollten ebenfalls im Gepäck sein. Abschwellende Nasensprays leisten vor und auf Flügen wertvolle Dienste, um den Druckausgleich im Ohr zu erleichtern. Gegen Reiseübelkeit helfen spezielle Kaugummis oder Akupressurbändchen. Fernreisende sollten umfangreicher vorsorgen. Tabletten zum Entkeimen von Wasser, Mittel gegen Magen-Darm-Verstimmungen und Insektenschutzmittel sind sinnvolle Ergänzungen. In bestimmte Länder sollten sterile Einmalspritzen und Injektionsnadeln mitgenommen werden. Die Medikamente sollten zudem wasserdicht und möglichst temperaturgeschützt aufbewahrt sein. Auch der Beipackzettel ist wichtig, da Arzt oder Apotheker an Ort und Stelle daraus wichtige Hinweise entnehmen können - auch wenn dieser in deutscher Sprache ausgestellt ist. Der ADAC rät besonders bei Reisen in Gebiete mit schlechter medizinischer Versorgung, sich etwa sechs Wochen zuvor bei einem reise- oder tropenmedizinisch erfahrenen Arzt zu erkundigen. Er passt die Reiseapotheke an, informiert über vorgeschriebene und empfohlene Impfungen und gibt wichtige Verhaltensratschläge. Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte als Reserve mehr als die Hälfte der Menge mitnehmen, die er im Normalfall benötigt. Sicherheitshalber sollten die Mittel bei Flügen auf Hand- und Check-in-Gepäck verteilt werden, um dem Verlust vorzubeugen. Nicht jedes Präparat kommt problemlos über jede Grenze. Eine Insulin-Spritze könnte bei ausländischen Behörden schon den Verdacht von Drogenbesitz erwecken. Hierfür gibt eine ärztliche Bescheinigung, verfasst in mehreren Sprachen. Das Formular zur Medikamentenmitnahme steht auf der Homepage des ADAC zum Download bereit. Lange Auto- und Flugreisen sind für Menschen mit Venenerkrankungen nicht ungefährlich. Stundenlanges Sitzen ohne Bewegungspausen kann den Blutfluss in den Venen so beeinträchtigen, dass sich Gerinnsel bilden, die auch größere Adern ganz verschließen können. Betroffene sollten Stützstrümpfe oder medizinische Thrombose-Prophylaxestrümpfe tragen. Hochalpin-Touristen, Taucher, Tropenreisende oder Allergiker erhalten weitere Informationen von ADAC Experten unter der Hotline 089/76 76 77. Urlauber, die bei akuten Erkrankungen dort anrufen, erhalten vom Club Hilfe mit Adressen von deutsch oder englisch sprechenden Medizinern am jeweiligen Urlaubsort. Weitere Informationen sind unter www.adac.de/Reise-Freizeit nachzulesen. Über den ADAC: Mit über 18 Millionen Mitgliedern ist der "Allgemeine Deutsche Automobil-Club" der zweitgrößte Automobilclub der Welt. Als führender Dienstleister trägt der ADAC wesentlich dazu bei, Hilfe, Schutz und Sicherheit in allen Teilbereichen des mobilen Lebens sicherzustellen. Dabei handelt der ADAC nach dem Leitsatz "Das Mitglied steht im Mittelpunkt!" und überzeugt in erster Linie durch die Kompetenz und Servicebereitschaft seiner Mitarbeiter sowie die Qualität und Fairness seiner Produkte und Dienstleistungen.

Pressekontakt

ADAC

81373 München

Firmenkontakt

ADAC

81373 München

1903 in Stuttgart gegründet, ist der ADAC kontinuierlich zum größten europäischen Automobil-Club herangewachsen. Über 14 Millionen Mitglieder sprechen für sich. Wir helfen, wir informieren und wir vertreten engagiert die Interessen der Autofahrer. Gleichzeitig mit den wachsenden Aufgaben und der damit verbundenen Verantwortung, hat der ADAC immer darauf geachtet, die innere Struktur effizient zu gestalten und weiter zu entwickeln. Mit 14 Millionen Mitgliedern ist der ADAC der größte Automobilclub in Europa und der zweitgrößte Automobilclub der Welt, nach AAA, America Automobile Association, 30 Millionen Mitglieder